

中部台ケアセンターだより

令和7年2月25日発行

特定医療法人 録三会

中部台ケアセンター

TEL (0574)23-1155

3月号

日差しが暖くなり、日中は過ごしやすくなりました！
朝晩は冷え込み、体調を崩しやすくなるため
十分に気を付けていきましょう。



入所・ショートステイ



バレンタインのおやつレクを行いました♡

Love

デイケア



2月14日はバレンタインデー。
おやつレクとして、
紅茶とチョコレート
プリンをいただきました♪



「美味しいよ」「意外とあっさり
してるね」と職員に話しかけて
下さる方も多かったです。



デイケアからのお願い

- ① **体調管理**には十分にご注意ください。
※感染対策として、**マスクの着用・手洗い・
うがい・換気**にご協力ください。
- ② **衣類・持ち物**に、必ず**記名**をお願いします。
- ③ **汚れもの入れ**や**お菓子の購入**の際に使用する
ビニール袋の持参をお願いします。



栄養課より



キャベツについて

価格高騰で話題だった「キャベツ」。1玉800円!?なんてニュースもありましたね。
1年間スーパーで見かけるキャベツですが、旬の時期が3回あり、
それぞれ特徴が異なります。今回はキャベツの旬と栄養について紹介します♪

キャベツの栄養

- ・ビタミンC…風邪予防、疲労回復
- ・ビタミンU…胃腸の粘膜を守る
別名「キャベジン」
- ・食物繊維…便秘解消に役立つ



春キャベツ

旬:3~5月

葉の巻きがゆるく、みずみずしく柔らかい
サラダや付け合わせなど、生食に適している
軽く塩もみした浅漬もおすすめ



夏キャベツ

旬:7~8月

巻きはしっかりしつつも、
柔らかい食感を残している
甘味や水分も多く、生でも加熱調理でもおいしい



冬キャベツ

旬:1~3月

葉肉や厚く巻きもしっかりしている
煮崩れしにくいいため、ロールキャベツやスープ、
炒め物など、火を通して食べるのがおすすめ



お知らせ



- ・ケアプラン等計画書について
ご家族様不在の場合、ご家族様に確認の上ご本人様にご署名をいただくことがあります。
ご了承いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。
- ・Facebook、Instagramを随時更新しております。ぜひご覧ください。 [こちらから→](#)



R7年3月 中部台ヶアセンター 献立表

		3/1 (土)					3/2 (日)				
朝	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>選択Bメニュー</p> <p>3月7日 あんパン・クリームパン・マカロニサラダ・コーンスープ</p> <p>3月14日 ツナロールサンド・コーンスープ</p> <p>3月21日 あんパン・クリームパン・かぼちゃサラダ・コーンスープ</p> <p>3月28日 たまごロールサンド・コーンスープ</p> </div>							ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(かぶ・油揚げ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④409 ⑤10.7 塩分2.0	ご飯 つみれの煮付け 味噌汁(なす・みつば) うめしお ヨーグルト ④420 ⑤12.8 塩分2.4		
昼								ご飯 白身魚の胡麻から揚げ レンコンの煮物 春菊の酢の物 ④479 ⑤21.9 塩分2.3	ご飯 肉団子の野菜あんかけ もやしのカレー風味ソテー ピーマンさつぱり和え ④536 ⑤15.4 塩分1.7		
夕								ご飯 青椒肉絲 冬瓜の煮物 スパゲティサラダ ④518 ⑤18.5 塩分1.4	ご飯 魚の塩焼き(さけ) ふきの煮付け ポテトサラダ ④464 ⑤21.8 塩分2.2		
		3/3 (月)		3/4 (火)		3/5 (水)		3/6 (木)		3/7 (金) 選択	
朝	ご飯 青梗菜とエビの炒め煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) たいみそ ヨーグルト ④404 ⑤13.6 塩分2.1	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④452 ⑤10.9 塩分2.3	ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁(絹さや・えのき) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④411 ⑤10.8 塩分2.5	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(小松菜・えのき) 梅びしお ヨーグルト ④428 ⑤11.9 塩分2.2	ご飯 アスパラソテー 味噌汁(豆腐・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④437 ⑤12.0 塩分2.4	ご飯 アスパラソテー 味噌汁(豆腐・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④437 ⑤12.0 塩分2.4	ご飯 つみれの煮物 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④437 ⑤12.1 塩分2.7	ご飯 ベーコンソテー 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④454 ⑤13.7 塩分2.4			
昼	ご飯 六子ちらし 鶏肉のしそ揚げ 菜の花おろし和え すまし汁 甘酒ゼリー ④513 ⑤22.5 塩分3.2	ご飯 五目たまご焼き 大根の中華煮 ブロッコリーの明太マヨ和え ④527 ⑤20.1 塩分2.5	ご飯 南蛮そば かぼちゃ天 青菜の胡麻和え ご飯1/2 ④504 ⑤17.0 塩分3.1	ご飯 さばのみぞれ煮 人参と筍の土佐炒め ツナサラダ ④579 ⑤2.0 塩分2.1	ご飯 牛皿 温泉卵 梅サラダ ④579 ⑤25.4 塩分2.1	ご飯 牛皿 温泉卵 梅サラダ ④579 ⑤25.4 塩分2.1	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 春雨の中華サラダ ④559 ⑤16.9 塩分1.9	ご飯 そら豆と鶏肉のカレーマヨ炒め 冬瓜の煮付け わかめサラダ ④500 ⑤24.7 塩分2.1			
夕	ご飯 ミートローフ 大豆煮 オクラのゆかり和え ④528 ⑤23.6 塩分1.7	ご飯 赤魚の煮つけ さつま芋の金平 白菜のからし和え ④443 ⑤17.9 塩分1.7	ご飯 白身魚のピカタ ぜんまいの煮浸し かにサラダ ④495 ⑤25.6 塩分1.8	ご飯 擬製豆腐 里芋の煮ころがし 小松菜の和え物 ④465 ⑤20.9 塩分2.0	ご飯 海鮮のしそ炒め 大根の煮物 白菜のピーナツ和え ④432 ⑤25.8 塩分1.9	ご飯 海鮮のしそ炒め 大根の煮物 白菜のピーナツ和え ④432 ⑤25.8 塩分1.9	ご飯 鶏肉の七味焼き 南瓜のそぼろ煮 キャベツとしらすのおかか和え ④437 ⑤24.0 塩分1.9	ご飯 白身魚の生姜煮 紅あずまの甘露煮 ひじきの白和え ④464 ⑤19.2 塩分1.8			
		3/10 (月)		3/11 (火)		3/12 (水)		3/13 (木)		3/14 (金) 選択	
朝	ご飯 ごぼうの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) たいみそ ヨーグルト ④428 ⑤11.8 塩分2.5	ご飯 海老豆腐つみれの煮物 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④437 ⑤13.2 塩分2.3	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(かぶ・ねぎ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④390 ⑤12.8 塩分2.1	ご飯 はんぺんのコンソメ煮 味噌汁(じゃが芋・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④428 ⑤12.7 塩分2.5	ご飯 肉団子のトマト煮 味噌汁(やまいも・ワカメ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④408 ⑤11.2 塩分2.3	ご飯 肉団子のトマト煮 味噌汁(やまいも・ワカメ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④408 ⑤11.2 塩分2.3	ご飯 じゃーまんポテト 味噌汁(かぶ・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④408 ⑤10.8 塩分2.0	ご飯 角麩の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ゆずみそ ヨーグルト ④439 ⑤17.4 塩分2.4			
昼	ご飯 えびフライ 鶏肉とレンコンの煮物 菜の花のお浸し ④529 ⑤20.4 塩分1.9	ご飯 おでん さつま芋天 オクラのおかか和え ④504 ⑤12.8 塩分1.9	ご飯 中華飯 ふきの信田煮 海藻サラダ フルーチェ ④562 ⑤27.7 塩分3.1	ご飯 鰯の西京焼き 高野豆腐の含め煮 グリーンサラダ ④485 ⑤28.1 塩分1.7	ご飯 ポークカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) カリフラワーサラダ ゼリーカクテル ④533 ⑤15.2 塩分2.0	ご飯 ポークカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) カリフラワーサラダ ゼリーカクテル ④533 ⑤15.2 塩分2.0	ご飯 ちゃんぽん風 かに焼売 茹卵ブロッコリーサラダ ご飯1/2 ④503 ⑤19.5 塩分2.2	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 野菜のソテー 春雨の酢の物 ④485 ⑤21.6 塩分1.8			
夕	ご飯 肉豆腐 いんげん金平 カリフラワーサラダ ④525 ⑤21.2 塩分2.0	ご飯 煮込みハンバーグ アスパラソテー マカロニサラダ ④539 ⑤17.0 塩分2.2	ご飯 豆腐ステーキのコンソメ じゃが芋そぼろ煮 白菜のからし和え ④493 ⑤17.2 塩分1.3	ご飯 帆立玉あんかけ 大豆煮 もやしのナムル ④493 ⑤21.5 塩分2.3	ご飯 鮭の白味噌煮 さつま芋きんぴら きゅうりとしらす和え ④481 ⑤25.0 塩分1.5	ご飯 鮭の白味噌煮 さつま芋きんぴら きゅうりとしらす和え ④481 ⑤25.0 塩分1.5	ご飯 ひれかつ ひじき煮 ほうれん草のくるみチーズ ④497 ⑤15.1 塩分2.4	ご飯 豚肉の梅ポン炒め ぜんまいの炒り煮 小松菜の和え物 ④503 ⑤22.2 塩分2.1			
		3/17 (月)		3/18 (火)		3/19 (水)		3/20 (木)		3/21 (金) 選択	
朝	ご飯 さつま揚げの煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・あげ) 梅びしお ヨーグルト ④399 ⑤12.4 塩分2.7	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(じゃが芋・みつば) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④445 ⑤11.3 塩分2.2	ご飯 なすの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④431 ⑤15.7 塩分1.9	ご飯 赤魚の粕漬焼 味噌汁(あげ・しめじ) 金山寺みそ ヨーグルト ④441 ⑤18.9 塩分2.2	ご飯 オムレツ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ふりかけ(おおか) ヨーグルト ④444 ⑤13.0 塩分2.3	ご飯 オムレツ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ふりかけ(おおか) ヨーグルト ④444 ⑤13.0 塩分2.3	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(かぶ・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④408 ⑤12.4 塩分2.3	ご飯 ナポリタン 味噌汁(油揚げ・大根) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④445 ⑤12.8 塩分2.3			
昼	ご飯 みょうが香りごはん 肉じゃが 菜の花のわさび和え 茶碗蒸し ④504 ⑤23.2 塩分2.2	ご飯 鶏肉の照り焼き 筑前煮 ふきのお浸し ④488 ⑤22.0 塩分2.0	ご飯 かきあげうどん 炒り豆腐 きゅうりの昆布和え ご飯1/2 ④472 ⑤17.9 塩分3.9	ご飯 えびかつ あさりの炒め煮 里芋のユズ味噌 ④483 ⑤16.8 塩分2.8	ご飯 鍋しぎ 高野の煮びたし もずく酢 ④500 ⑤23.3 塩分2.1	ご飯 鍋しぎ 高野の煮びたし もずく酢 ④500 ⑤23.3 塩分2.1	ご飯 鶏肉のガーリックバター オクラのごまみそサラダ のっぺい汁 ④474 ⑤24.3 塩分3.1	ご飯 味噌カツ れんこん土佐炒め イカとわかめの酢の物 ④559 ⑤18.1 塩分2.3			
夕	ご飯 麻婆なす 豚肉焼売 キャベツの和え物 ④534 ⑤17.2 塩分1.5	ご飯 しらすとネギの千種焼き 冬瓜の煮物 レンコンサラダ ツナサラダ ④510 ⑤18.7 塩分2.0	ご飯 魚のコーンマヨ焼き かぼちゃの煮物 ツナサラダ ④517 ⑤22.1 塩分1.5	ご飯 肉団子カレー風味煮 じゃが芋金平 マカロニサラダ ④528 ⑤13.9 塩分1.5	ご飯 白身魚のネギのせ焼き さつま芋と切昆布の煮物 春雨の酢の物 ④468 ⑤18.2 塩分1.9	ご飯 白身魚のネギのせ焼き さつま芋と切昆布の煮物 春雨の酢の物 ④468 ⑤18.2 塩分1.9	ご飯 甘めエビチリ 厚揚げの中華煮 春雨の酢の物 ④574 ⑤15.0 塩分1.8	ご飯 治部煮風 焼きなす ブロッコリーサラダ ④408 ⑤16.1 塩分1.6			
		3/24 (月)		3/25 (火)		3/26 (水)		3/27 (木)		3/28 (金) 選択	
朝	ご飯 大根炒め煮 味噌汁(ねぎ・油揚げ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④442 ⑤15.1 塩分2.1	ご飯 そぼろ雑炊 味噌汁(厚揚げ・わかめ) うぐいす豆 ヨーグルト ④370 ⑤13.7 塩分2.2	ご飯 魚河岸の煮物 味噌汁(豆腐・油揚げ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④465 ⑤13.7 塩分2.6	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(じゃが芋・大根菜) ゆずみそ ヨーグルト ④464 ⑤12.6 塩分2.0	ご飯 ミートボール(ナポリタン) 味噌汁(えのき・ほうれん) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④437 ⑤13.3 塩分2.2	ご飯 ミートボール(ナポリタン) 味噌汁(えのき・ほうれん) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④437 ⑤13.3 塩分2.2	ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④402 ⑤12.0 塩分2.1	ご飯 つみれの煮付け 味噌汁(里芋・わかめ) うめしお ヨーグルト ④452 ⑤13.2 塩分3.1			
昼	ご飯 えび玉 ピーマンソテー ひじきのサラダ ④555 ⑤23.8 塩分2.2	ご飯 ピーフカレー 香の物(福神漬・らっきょ) マカロニサラダ フルーツヨーグルト ④577 ⑤15.7 塩分1.9	ご飯 魚の菜種焼き チャプチェ モロヘイヤの和え物 ④490 ⑤22.5 塩分2.0	ご飯 野菜白湯ラーメン ちくわの磯辺揚げ カリフラワーサラダ ご飯1/2 ④503 ⑤20.9 塩分4.0	ご飯 さばの味噌煮 切干大根のごま炒め 里芋ポテトサラダ ④545 ⑤22.6 塩分2.4	ご飯 さばの味噌煮 切干大根のごま炒め 里芋ポテトサラダ ④545 ⑤22.6 塩分2.4	ご飯 油淋鶏 たけこの信田煮 ほうれん草の味噌和え ④562 ⑤22.6 塩分1.9	ご飯 ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 もやしサラダ ④500 ⑤22.8 塩分1.9			
夕	ご飯 鶏肉の塩麹炒め かぶのどろみ煮 白和え ④485 ⑤23.7 塩分2.2	ご飯 チーズパニッシュ しめじのバター醤油炒め 蒸し鶏のサラダ ④494 ⑤19.6 塩分2.5	ご飯 肉野菜炒め ごぼうの煮付け アスパラサラダ ④503 ⑤21.8 塩分1.8	ご飯 チャンプル 山芋のそぼろ煮 小松菜胡麻和え ④457 ⑤18.4 塩分1.4	ご飯 鶏肉のマスタード焼き かぶの炒め旨煮 磯辺和え ④489 ⑤25.4 塩分1.6	ご飯 鶏肉のマスタード焼き かぶの炒め旨煮 磯辺和え ④489 ⑤25.4 塩分1.6	ご飯 八宝菜 かに焼売 春菊ごま和え ④472 ⑤21.2 塩分2.3	ご飯 厚揚げ味噌炒め ふきのわかめ和え 大根の中華和え ④474 ⑤17.1 塩分1.5			
		3/31 (月)									
朝	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(みつば・じゃが芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④445 ⑤12.1 塩分2.2										
昼	ご飯 鮭のマヨネーズ焼 加賀揚げの炒り煮 ピーマンの中華和え ④541 ⑤23.9 塩分2.4										
夕	ご飯 すき焼き風煮 玉子焼き 長芋のサラダ ④486 ⑤26.4 塩分2.0										

※献立は変更になる場合があります